

Avez-vous des préoccupations ou des questions? Souhaitez-vous parler?

Plusieurs offres de discussion et d'assistance sont disponibles dans le canton de Soleure.

Vous trouverez ici un aperçu par thème et par groupe cible. N'hésitez pas à demander des conseils ou de l'aide lorsque vous êtes dans une situation difficile. Au besoin, les centres de consultation peuvent faire à appel à des inter-prètes.

Lignes d'assistance téléphonique

Ligne d'assistance téléphonique pour jeunes

Conseils et assistance gratuits pour les enfants et les jeunes dans le besoin, 24 heures sur 24.
Pro Juventute: www.147.ch | beratung@147.ch | ☎ 147 | SMS 147

Ligne d'assistance téléphonique pour parents

Conseils et assistance gratuits pour les parents, les familles et les personnes de référence pour les questions d'éducation, les conflits ou les crises au sein de la famille, 24 heures sur 24.
Elternnotruf (ligne d'assistance téléphonique pour parents): www.elternnotruf.ch | 24h@elternnotruf.ch ☎ 0848 35 45 55

Ligne d'assistance téléphonique pour adultes

Offres de discussion gratuites pour apporter de l'aide et de l'assistance en cas de situation difficile, 24 heures sur 24.
Dargebotene Hand (La Main Tendue): www.143.ch | ☎ 143

Enfants et jeunes

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst (Service de psychiatrie pour enfants et adolescents)

Assistance et thérapie pour permettre aux enfants et jeunes jusqu'à 18 ans de surmonter des crises psychologiques, chez les enfants et les jeunes jusqu'à 18 ans, conseils aux parents, à la famille et à l'entourage.

Soleure: kjpd.solothurn@spital.so.ch | ☎ 032 627 17 00
Olten: kjpd.olten@spital.so.ch | ☎ 032 627 18 50
Granges: kjpd.grenchen@spital.so.ch | Inscription via la clinique ambulatoire de Soleure: ☎ 032 627 17 00
Balsthal: kjpd.balsthal@spital.so.ch | Inscription via la clinique ambulatoire de Soleure: ☎ 032 627 17 00

Beratungsstelle für Jugendfragen (Centre de consultation pour la jeunesse)

Assistance gratuite dans différentes phases difficiles de la vie, pour les jeunes entre 14 et 25 ans qui vivent des crises et des conflits.
Perspektive (Perspective) Soleure-Granges: perspektive-so.ch
jugendberatung@perspektive-so.ch | ☎ 032 626 56 20

Parents, familles et couples

Mütter- und Väterberatung (Conseils aux mères et aux pères)

Conseils de santé, développement et éducation gratuits pour les familles qui ont des nourrissons et des enfants en bas âge.
muetterberatung-so.ch | info@muetterberatung-so.ch

Kompass (Boussole)

Assistance et conseils gratuits pour les parents, les familles et les personnes de référence pour les questions d'éducation et de la vie quotidienne.
www.kompass-so.ch | mail@kompass-so.ch | ☎ 032 624 49 39

Fachstelle für Beziehungsfragen Kanton Solothurn (Service spécialisé en questions d'éducation du canton de Soleure)

Conseils et assistance dans différents domaines de la vie sur les thèmes du couple, de la famille, de la grossesse et de l'éducation sexuelle.
www.fabeso.ch

Soleure: solothurn@fabeso.ch | ☎ 032 622 44 33
Granges: grenchen@fabeso.ch | ☎ 032 652 19 22
Olten: olten@fabeso.ch | ☎ 062 212 61 61
Breitenbach: breitenbach@fabeso.ch | ☎ 061 781 34 49

Beratungsstelle für Ausländerinnen und Ausländer (Centre de consultation pour les étrangers)

Informations juridiques et conseils sociaux sur les questions en lien avec les relations binationales, le droit des étrangers, le droit des assurances sociales, le droit du mariage et de la famille et la protection contre la discrimination.
www.frabina.ch | info@frabina.ch | ☎ 032 621 68 60

Difficultés psychologiques/physiques

Erwachsenenpsychiatrie (Psychiatrie de l'adulte)

Assistance et traitement des maladies mentales et des crises existentielles chez les adultes à partir de 18 ans.
Cliniques de psychiatrie, psychothérapie et médecine psychosomatique: info.pd@spital.so.ch | ☎ 032 627 11 11
Soleure: ambi-solothurn.pd@spital.so.ch | ☎ 032 627 14 60
Olten: ambi-olten.pd@spital.so.ch | ☎ 062 311 52 10
Granges: ambi-grenchen.pd@spital.so.ch | ☎ 032 627 18 20

Krebsliga Solothurn (Ligue contre le cancer de Soleure)

Conseils, assistance et prise en charge de personnes atteintes du cancer et de leurs proches.
solothurn.krebsliga.ch | info@krebsliga-so.ch
Soleure/Granges: ☎ 032 628 68 10
Olten: ☎ 032 628 68 18
Breitenbach: ☎ 061 781 19 54

Lungenliga Solothurn (Ligue pulmonaire de Soleure)

Conseils et assistance aux personnes atteintes de maladies pulmonaires et respiratoires et à leurs proches.
www.lungenliga-so.ch | info@lungenliga-so.ch
Soleure/Granges: ☎ 032 628 68 28
Olten: ☎ 062 206 77 55
Breitenbach: ☎ 061 785 70 10

Préoccupations liées à l'âge

Pro Senectute Soleure

Projets, offres et consultation gratuite pour les questions liées à l'âge et au vieillissement.
so.prosenectute.ch
info@so.prosenectute.ch | ☎ 032 626 59 59

Problèmes d'addiction

Consultation pour des problèmes de dépendance Perspektive (Perspective) Soleure-Granges

Offre gratuite pour les personnes atteintes d'addiction, leurs proches et leur entourage dans la région de Soleure et de Granges. perspektive-so.ch
beratungstellen@perspektive-so.ch | ☎ 032 626 56 30

Consultation pour des problèmes de dépendance Suchthilfe Ost (Assistance en cas de dépendance Est)

Offre gratuite pour les personnes atteintes d'addiction, leurs proches et leur entourage dans la région de Dorneck, Gäu, Gösgen, Olten, Thal et Thierstein.
suchthilfe-ost.ch
info@suchthilfe-ost.ch | ☎ 0800 061 535 oder ☎ 062 206 15 35

Violence

Beratungsstelle Gewalt für Tatpersonen (Centre de consultation pour les auteurs de violence)

Une offre de consultation confidentielle et gratuite pour les personnes qui ont commis des actes de violence ou qui redoutent d'en commettre à l'avenir.
beratungsgewalt.so.ch
beratungsgewalt@ddi.so.ch | ☎ 032 627 29 92

Beratungsstelle Opferhilfe Aargau Solothurn (Centre de consultation et d'assistance aux victimes Argovie Soleure)

Assistance et consultation gratuites pour les victimes de violence physique, psychologique ou sexuelle et leurs proches.
opferhilfe-ag-so.ch
beratungsstelle@opferhilfe-ag-so.ch | ☎ 062 835 47 90

Frauenhaus Aargau Solothurn (Foyer pour femmes Argovie Soleure)

Consultation, prise en charge, accompagnement et hébergement pour les femmes qui ont été touchées par la violence domestique ainsi que pour leurs enfants.
frauenhaus-ag-so.ch | beratung@frauenhaus-ag-so.ch
ligne d'assistance téléphonique 24h/24: ☎ 062 823 86 00

Difficultés financières

Schulden- und Budgetberatung Aargau Solothurn (Conseils en matière de dettes et de budget Argovie Soleure)

Conseils gratuits et assistance en cas de difficultés financières.
schulden-ag-so.ch
ag-so@schulden.ch | ☎ 0800 061 535 ou ☎ 062 206 15 35

Conseils en matière de dettes:
Aarau/Soleure: ☎ 062 822 82 11 (du lun. au ven., de 8h30 à 12h30)
Granges: ☎ 032 653 09 15

Conseils en matière de budget:
Aarau: info@budgetberatung-aargau.ch | ☎ 062 822 84 34 (du lun. au ven., de 8h30 à 12h30)
Soleure: info@budgetberatung-so.ch | ☎ 062 822 84 34 (du lun. au ven., de 8h30 à 12h30)

Sozialberatung Caritas Solothurn (Consultation sociale Caritas Soleure)

Consultation gratuite sur les questions de la vie quotidienne, d'administration, de couple ou d'argent, indépendamment de la confession et de la nationalité.
caritas-solothurn.ch
Soleure/Granges:
sozialberatung@caritas-solothurn.ch | ☎ 032 623 08 91
Olten/Starkkirch-Wil:
sozialdienst.katholiten@st.-marien-olten.ch | ☎ 032 287 23 14

Sites web importants

www.hebsorg.ch Site web avec des informations et des offres d'assistance sur les thèmes de la santé psychologique, de la santé physique, de l'alimentation, du mouvement, de la violence, de l'addiction ainsi que du budget et des dettes.

www.comment-vas-tu.ch Site web avec des informations, des conseils et des offres d'assistance en matière de santé psychologique.

so.feel-ok.ch Plateforme en ligne pour les jeunes et les parents sur les thèmes des loisirs, de l'emploi, de l'addiction, des crises, de la violence, du corps, des droits, etc.

www.excision.ch Conseils aux familles pour lutter contre l'excision.

www.mariageforce.ch Assistance et conseils gratuits pour les personnes touchées et les spécialistes.

safezone.ch Conseils en ligne sur les questions d'addiction pour les personnes touchées, leurs proches et les personnes intéressées.



corona.so.ch